

## Развивающая гимнастика

А этот комплекс упражнений не только поможет вам обрести красивую и упругую грудь (ведь мышцы груди с годами ослабевают и грудь обвисает под собственной тяжестью), но позволит стать гибкой и полной сил.

### Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, прямые руки развести в стороны.

Выполнение — попеременно с усилием поднимайте и опускайте вниз правую и левую руки. Старайтесь при этом наклонять корпус в стороны. Повторите упражнение десять раз. Ежедневно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение способствует укреплению трицепса, дельтовидной, а также передней зубчатой мышц.

### Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить.

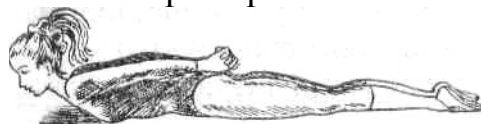
Выполнение — поднимите правую руку вверх, затем отведите ее как можно дальше назад и прогнитесь. Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое левой рукой» Повторите упражнение по восемь раз на каждую руку. Постепенно увеличивайте число повторений и доведите их количество до двадцати раз каждой рукой.

Результат — упражнение укрепляет большую и малую грудные мышцы, переднюю зубчатую мышцу.

### Упражнение 3

Исходное положение – лечь на пол на живот, ноги вместе» прямые руки соединить за спиной в замок.

Выполнение — поднимайте туловище вверх, при этом старайтесь оттягивать руки назад к ногам. При выполнении упражнения следите за тем, чтобы ноги не отрывались от пола. Повторите упражнение шесть раз. Постепенно увеличивайте нагрузку. Через месяц после начала занятий выполняйте данное упражнение в три серии по восемь раз каждая.



Результат — напрягая мышцы спины и верхние грудные мышцы, вы укрепляете их и делаете упругими и сильными.

#### Упражнение 4

Исходное положение – встать прямо ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение — прямые руки поднимите через стороны вверх, выполните над головой "ножницы" (пять-шесть раз) и возвратите в исходное положение. Сначала выполняйте упражнение в умеренном темпе, постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите упражнение десять раз. Со временем доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — данное упражнение позволит вам укрепить и придать упругость большой и малой грудным мышцам, а также передней зубчатой мышце.

#### Упражнение 5

Исходное положение — лечь на пол на спину, ноги соснуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища.

Выполнение — медленно, преодолевая сопротивление собственной силы, ведите прямые руки через стороны вверх, немного приподняв их над полом. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, выполняйте упражнение в три серии по восемь раз каждая. Между сериями делайте паузы в несколько секунд.

Результат — выполняя данное упражнение, вы укрепляете и делаете более упругими верхние мышцы груди, а также переднюю зубчатую мышцу.

Упражнения, развивающие и разогревающие грудные мышцы

### Упражнение 1

Исходное положение — встать прямо, ноги врозь. На голове тяжелый предмет.

Выполнение — двигайтесь вперед, ставя ногу с пятки на носок и стараясь не уронить предмет. Ходите так по комнате в течение двух минут, при этом не сутультесь.

Результат — ваши грудные мышцы находятся в напряжении и, следовательно, укрепляются.

### Упражнение 2

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение — делайте круговые движения прямыми руками, постепенно увеличивая амплитуду движений. Меняйте направление движений: сначала вперед, потом назад. Повторите упражнение по пятнадцать раз в каждую сторону. Постепенно увеличивайте количество повторений.

Результат — упражнение развивает большую и малую грудные мышцы, укрепляет лопатки и мускулатуру спины.

### Упражнение 3

Исходное положение — встать, ноги поставить на ширину плеч, а руки — на пояс.

Выполнение — медленно приседайте, не отрывая пяток от пола и держа спину прямо. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение. В первые дни выполняйте по пять повторений. Постепенно увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до десяти-пятнадцати раз.

Результат — так как мышцы спины находятся в постоянном напряжении, они хорошо развиваются, кроме того, укрепляются грудные мышцы.

### Упражнение 4

Исходное положение — лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки завести за голову и выпрямить.

Выполнение — медленно оторвите туловище от пола и сядьте, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до трех серий по десять повторений в каждой.

Результат — напряжение мышц спины и груди позволит хорошо их укрепить.

#### Упражнение 5

Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, ноги прямые, носки оттянуть от себя.

Выполнение — поочередно подтягивайте к груди то одну, то другую ногу, изображая езду на велосипеде. При этом голова немного поднята от пола. Повторите упражнение десять раз.

Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до тридцати раз.



Результат — упражнение позволит вам устранить некоторые отклонения в развитии груди, а также укрепит мышцы брюшного пресса.

#### Упражнение 6

Исходное положение — лечь на живот и положить руки за голову.

Выполнение — преодолевая сопротивление собственной силы, поднимайте локти вверх, не отрывая рук от затылка. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение позволит вам укрепить большую и малую грудные мышцы.

#### Упражнение 7

Исходное положение — встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение — поставьте левую ногу на носок, руки через стороны поднимите вверх и отведите их немного назад. При этом постарайтесь прогнуться. Затем вернитесь в исходное положение. Теперь поставьте на носок правую ногу и повторите упражнение. Повторите десять раз. Постепенно увеличивайте нагрузку и доводите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете верхние мышцы груди и укрепляете спину.

#### Упражнение 8

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение — сделайте три пружинистых наклона вперед, не сгибая при этом ноги в коленях, и коснитесь руками пола. Затем вернитесь в исходное положение и прогнитесь назад. Повторите упражнение восемь раз. Постепенно доведите количество повторений до пятнадцати раз.

Результат — выполняя данное упражнение, вы растягиваете верхние мышцы груди и укрепляете спину.

#### Упражнение 9

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч. Прямые руки поднять вверх над головой, пальцы соединить в замок.

Выполнение — медленно вращайте туловищем сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите упражнение по шесть раз в каждую сторону. Постепенно увеличивайте нагрузку и доведите количество повторений до пятнадцати раз в каждую сторону.

Результат — упражнение хорошо укрепляет переднюю зубчатую мышцу, а также верхние мышцы груди.

#### Упражнение 10

Исходное положение — то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение — делайте пружинистые наклоны с руками в стороны. Повторите упражнение по восемь раз в каждую сторону. Постепенно увеличивайте нагрузку и доведите количество повторений до двадцати раз в каждую сторону. Результат — делая это упражнение, вы укрепляете переднюю зубчатую мышцу.

#### Упражнение 11

Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты до уровня груди, пальцы сжаты в кулак.

Выполнение — с усилием разводите локти в стороны и возвращайте в исходное положение. Повторите упражнение десять раз. Постепенно увеличивая нагрузку, доведите количество повторений до двадцати раз.

Результат — упражнение хорошо растягивает и укрепляет верхние грудные мышцы.

Предшествующий комплекс упражнений в основном направлен на растяжение группы грудных мышц, их разогревание и, соответственно, укрепление и развитие. Теперь мы предлагаем вам перейти к упражнениям, корректирующим не только грудь, но и вместе с ней осанку как залог правильного развития груди.